

6月

はしぜんびょう



長崎県立
鶴南特別支援学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
⑤バナナ ④やさいふりかけ ③ほうれんそうのりずあえ ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②じゃがいものそぼろに	④なすのトマトいため ⑤オレンジ ③てづくりチーズオムレツ ①はちみつパン ⑥ぎゅうにゅう ②せんざりやさいスープ	④ゆでほしだいこんのいためもの ⑤びわ ③チキンカツ ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②こまつなのみそしる	④フルーツヨーグルト ⑤ぎゅうにゅう ③カリポリサラダ ①わかめうどん ⑥ぎゅうにゅう ②やさいかきあげ	④バナナチップス ⑤ぎゅうにゅう ③こもくまめ ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②つみれじる
8日	9日	10日	11日	12日
⑤パイナップル ④キャベツのみそいため ③いわしのカリカリフライ ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②のっぺいじる	③こざかなアーモンド ④ぎゅうにゅう ①ちゅうかどんぶり ⑥ぎゅうにゅう ②にらたまスープ	⑤バナナ ④ひじきのあまからに ③とりにくのでりやき ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②ぶたじる	⑤あおうめゼリー ④キャベツのレモンあえ ③あじあおさフライ ①コッパン ⑥ぎゅうにゅう ②ミネストローネ	③パイナップル ④ぎゅうにゅう ①ポークカレーライス ⑥ぎゅうにゅう ②ごぼうサラダ
15日	16日	17日	18日	19日
④メロン ⑤ぎゅうにゅう ③すぶた ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②サンラータン	⑤すいか ④じゃこサラダ ③スパイシーチキン ①こめコパン ⑥ぎゅうにゅう ②かぼちゃシチュー	④くわがめのきんぴら ⑤れいとうみかん ③さばのしおやき ①むぎごはん ⑥ぎゅうにゅう ②なすのみそしる	④てづくりみかんゼリー ⑤ぎゅうにゅう ③アスパラガスのアーモンドあえ ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②いかとやさいのちゅうかに	④ミニじゃがちゃん ⑤ぎゅうにゅう ③かみつしまとんちゃん ①むぎごはん ⑥ぎゅうにゅう ②とうがんのすいもの
22日	23日	24日	25日	26日
④オレンジ ⑤ぎゅうにゅう ③マーボー豆腐 ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②フンタンスープ	⑤シークワーサーゼリー ④ゴーヤチャンプルー ③スルルーのからあげ ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②イナムドゥチ	③ポケモンチーズ ④ぎゅうにゅう ①カレーパゲッティ ⑥ぎゅうにゅう ②キャベツとあまなつのサラダ	④パイナップル ③とりにくとじゃがいものバジルマヨいため ⑤ぎゅうにゅう ①コッパン ⑥ぎゅうにゅう ②ごぼうのクリームスープ	④たべるヤクルト ③こうやどうふのやさいあんかけ ⑤ぎゅうにゅう ①ごはん ⑥ぎゅうにゅう ②ぎしゅうじる
29日	30日	世界の料理ツアー 中国(15日) サンラータンは、酢の酸味、ラー油の辛みをいかした、すっぱがらい味のスープです。給食ではマイルドに仕上げます。酢豚は下味をつけて揚げた豚肉に野菜と甘酢をからめます。長崎ではスーパイクとも呼ばれます。		
④ゆでブロッコリー ⑤バナナ ③わふうハンバーグ ①むぎごはん ⑥ぎゅうにゅう ②じゃがいものみそしる	④オレンジ ⑤ぎゅうにゅう ③ナゲット ①チャーハン ⑥ぎゅうにゅう ②トマトとレタスのスープ	長崎を食べようシリーズ 対馬市(19日) 鶴南給食でも定番となりつつある、長崎のB級グルメ「上対馬とんちゃん」。豚ロース肉をみそベースの甘辛だれに付け込んで、野菜と一緒に炒めた料理です。給食では、県産の米みそを使いオリジナルだれを作ってます。	全国味めぐりシリーズ 沖縄県(23日) 23日は沖縄慰霊の日です。そこで沖縄の郷土料理イナムドゥチ(豚肉たっぷりのみそ汁)、スルルーのからあげ、ゴーヤチャンプルー、沖縄県産シークワーサーゼリーが付きまます。スルルーとは、きびなごのことです。	